

Gluten

.....oftewel, het oplossen van een misverstand

Door een alerte bezoeker van onze website werd ons het volgende gemaild:

“ Mooie website, goed kleurgebruik, veel informatie. Eén detail komt me twijfelachtig voor: ik meen altijd gehoord te hebben dat spelt **weinig gluten** bevat en daardoor beter verdragen (en gebakken) wordt dan tarwe. Maar nu zegt u dat spelt **veel gluten** bevat. Ik denk dat dit een vergissing is. Graag eens nakijken....”

En hoewel we zeker waren van de juistheid van onze informatie, hebben we het natuurlijk toch nog eens nagekeken. In de literatuur die we tot onze beschikking hebben vonden we een bevestiging van onze uitspraken: **spelt is niet glutenvrij.**

Hoe komt het nu dat mensen denken en ook rondvertellen dat speltmeel glutenvrij zou zijn? We denken dat het te maken heeft met de verwarring tussen tarweallergie en glutenintolerantie.

Wie een tarweallergie heeft kan geen tarwe eten, omdat hij daar last van krijgt, maar kan in de meeste gevallen wel spelt verdragen. Nu gaan veel mensen er vanuit dat dit komt omdat er in spelt geen gluten zouden zitten. Maar wie een echte (door artsen vastgestelde) glutenintolerantie heeft (coeliakie genoemd) kan ook ons zuivere speltmeel niet verdragen, en wordt er ziek van.

Spelt bevat goed geteld zelfs duidelijk méér gluten dan tarwe, waardoor het zulke goede bakeigenschappen heeft. En toch schrijven we dat spelt beter verdraagbaar is voor ons lichaam.

Hoe zit het dan nu precies?

Tarwe bevat tarwegluten en spelt bevat speltgluten, dat is hoe het is. En tarwegluten zijn geen speltgluten. Vermoed wordt dat speltgluten (de kleefstoffen in het meel) een andere eiwitstructuur hebben dan tarwe (scheikundig bekeken op moleculair niveau). En de ene structuur, namelijk die van spelt, wordt beter verdragen door het lichaam dan de andere.

Nu u dit weet, weet u ook wie u wel of niet zou kunnen adviseren eens zuiver speltmeel te proberen: mensen met een tarweallergie dus wel, en mensen met een glutenintolerantie dus niet.

.....hoewel ook al meerdere malen in de praktijk gebleken is dat coeliakiepatiënten bij een begeleide, heel voorzichtige overstap (we hebben het dan over starten met een theelepeltje gekookte speltkorrels per dag!) soms toch een goede verdraagbaarheid voor spelt kunnen ontwikkelen. Maar wij zijn geen artsen, en de meesten van u ook niet, dus laten we dat soort experimenten laten voor wat ze zijn.....

Bronnen:

Dr. Wighard Strehlow in Hildegard van Bingen Kookboek
Dinkel, das gesunde Getreide – Theres Bergweger